

# สิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ ที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุ



ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ สังคมสูงวัยสมบูรณ์ ในเร็วๆ นี้ ซึ่งจะมีจำนวนผู้สูงวัยเพิ่มมากขึ้น กิจกรรมที่สำคัญ ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันโรคร้ายได้ก็คือ กิจกรรมนันทนาการ เพราะช่วยพัฒนาด้านอารมณ์ ความสามารถ สร้างความสุข ส่งเสริมสุขภาพ สร้างความสมดุลของกายและใจได้เป็นอย่างดี กรมพลศึกษาให้ความสำคัญกับสิ่งอำนวยความสะดวกทางนันทนาการ ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยนันทนาการในร่ม ภายในอาคารนั้น ควรประกอบด้วย ห้องฟิตเนส ห้องศิลปะหัตถกรรม ห้องพัฒนาทางสมอง และห้องประกอบอาหาร มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาล และเครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้าอัตโนมัติ ควรมีอุปกรณ์ที่จำเป็นในการทำกิจกรรมแต่ละห้องอย่างครบถ้วน ในส่วนนันทนาการกลางแจ้งทั่วไป ควรมีสิ่งอำนวยความสะดวกประกอบด้วย สวนหย่อม ลานอเนกประสงค์ สวนผัก แปลงผักสวนครัว สำหรับนันทนาการกลางแจ้งประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย ได้แก่ พื้นที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ทางเดินออกกำลังกาย สระว่ายน้ำ สนามเปตอง มีเก้าอี้นั่งพักและแสงสว่างที่เพียงพอ มีกล้อวงจรปิดและจุดน้ำดื่มเป็นระยะ โดยการจัดพื้นที่ ควรคำนึงถึงมาตรฐานตามหลักอารยสถาปัตย์เป็นสำคัญ

กรมพลศึกษาสนับสนุนการออกกำลังกาย คิดถึงการออกกำลังกาย คิดถึงกรมพลศึกษา สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

กรมพลศึกษา 02 214 0120